

Zur Einleitung: Es gibt unglaubliche Geschichten	7
I. Das Phänomen Verlustangst	9
1. Keiner ist gerne allein	9
2. Wir sind alle vernetzt	21
3. Die Sache mit der Nabelschnur	26
II. Die Ursachen	35
1. Über die ungünstigen Voraussetzungen	35
2. Alte Beziehungsrisse	45
3. Neue Wunden	64
III. Die Folgen	72
1. Wenn alte Narben aufbrechen	72
2. Die »bösen« Tricks der Menschen mit Verlustangst in ihren Beziehungen	89
Die Frauentricks	91
Die Männertricks	100
Die Lieblingstricks beider Geschlechter	107
IV. Heil werden und Halt finden	112
Wahrnehmen und neue Ziele umsetzen	112
1. Wie die Heilung einsetzen kann	113
2. Wie man der Verlustangst selbst zu Leibe rücken kann	128

3. Überlebenstraining für Angehörige	146
4. Hilfe von außen.....	158
5. Wenn Psychotherapie notwendig ist	164
6. Dem Leben eine neue Richtung geben	174
Literatur	191